



LES BLEUETS LE PERTRE BRIELLES - GENNES - ST CYR

PROGRAMME DE PRE-REPRISE SENIORS SAISON 2016 2017

JOUR	CONTENU
LUNDI 18 JUILLET	45mn (20mn footing + 5mn marche active + 20mn footing) 2 X Gainage : 30s ventral, 30s latéral gauche, 30s latéral droit Pompes : 3x15 ETIREMENTS
MERCREDI 20 JUILLET	45mn (20mn footing + 5mn marche active + 10mn course soutenue + 10mn course de récupération) 2 X Gainage : 30s ventral, 30s latéral gauche, 30s latéral droit Pompes : 3x15 ETIREMENTS
VENDREDI 22 JUILLET	45mn (20mn footing + 5mn marche active + 10mn course soutenue + 10mn course de récupération) 2 X Gainage : 45s ventral, 45s latéral gauche, 45s latéral droit Pompes : 3x15 ETIREMENTS
LUNDI 25 JUILLET	45mn (20mn footing + 5mn marche active + 20mn footing) 2 X Gainage : 45s ventral, 45s latéral gauche, 45s latéral droit Pompes : 4x15 ETIREMENTS
MERCREDI 27 JUILLET	45mn (20mn footing + 5mn marche active + 11mn course soutenue + 9mn course de récupération) 2 X Gainage : 1mn ventral, 1mn latéral gauche, 1mn latéral droit Pompes : 4x15 ETIREMENTS
VENDREDI 29 JUILLET	45mn (20mn footing + 5mn marche active + 11mn course soutenue + 9mn course de récupération) 2 X Gainage : 1mn ventral, 1mn latéral gauche, 1mn latéral droit Pompes : 4x15 ETIREMENTS
LUNDI 1^{ER} AOUT	REPRISE DE L'ENTRAINEMENT 19H30

BONNE PREPARATION !